

Sei frech, wild und wunderbar wie Pippi Langstrumpf

Elke Schwuchow

elke.schwuchow@sternenflieger.net

Altersgruppe: Familie mit Kindern 4 bis 9 Jahre (Elternteil und ein Kind)

Ausgearbeitet für: Workshop (1,5 Stunden)



Quelle: www.PLUS.kinderyoga.de

Material

Klangschale

Koshi

Partner-Asana-Karen (von Ulrike Knuth, Don Bosco Verlag und Daniela Heidtmann, Ellermann Verlag)

Chiffontücher

Luftballons

Pom-Poms

Schwungtuch

Trinkhalme

Kosmetikpinsel

Atemball

Stundenanfang

Begrüßung

Ich stelle mich vor und das Thema: Was weißt du über Pippi? Weiß jemand, wie sie heißt? Genau! Pippilotta, Viktualia, Rollgardina, Pfefferminza, Ephraims Tochter Langstrumpf.

Nach einer kurzen Vorstellungsrunde der Paare – dafür wird ein Atemball zugeworfen -, in der wir die Namen teilen und was wir besonders toll an Pippi Langstrumpf finden, kuscheln sich die Paare zusammen, wenn sie möchten und lauschen der Klangschale, bis der Ton verhallt ist.

Aufwärmen

Pippi macht viele lustige Sachen! Wir auch!

1. Gemeinsames Zitronengesicht und Grimassen schneiden
2. Schütteln und zappeln
3. Hampelmänner

Übungsreihe

Eines der liebsten Lieblingsspiele von Pippi ist es mit einem Luftballon zu tanzen. Die verteilten Luftballons werden aufgeblasen und die Musik an gemacht (Pippi-Lied). Ich gebe „Kommandos“, wo der Luftballon zwischen den Paaren beim Tanzen gehalten werden kann: Stirn, Po, Bauch, Hüfte, Rücken...

Danach machen wir **Pippi's Sonnengruß**, mit dem sie jeden Tag freudig begrüßt!

Jeden Morgen möchte ich die Welt begrüßen (Rückbeuge)
steh auf ihr mit meinen großen Füßen (Vorbeuge)

Ich wünsche mir Abenteuer (Sprung nach hinten in Plank)
den ganzen Tag (Brett halten)
Das ist das, was ich mag (absenken in Kobra)
Ich wohne in der Villa Kunterbunt (Hund)
da geht es immer rund (Sprung nach vorne in Vorbeuge)
Ich bin gern auf dieser Welt (Arme nach oben zur Decke)
weil es mir hier so gut gefällt! (kleiner Sprung nach oben)

Atemübung

Pippi sind viele Dinge schnurzpiepegal! Da pfeift sie einfach drauf! Und das geht so: „Pfffffftttt“
Wir pfeifen zusammen mit Pippi auf...
... gutes Benehmen (pffffffttt)
... auf die Schule (pffffffttt)
... auf saubere Kleidung (pffffffttt)

Mut-Mudra

Und obwohl Pippi ein wirklich mutiges und starkes Mädchen ist, spricht sich oft Mut zu. Sie wohnt ja alleine in der Villa Kunterbunt... Und das macht sie so:

Sa-ta-na-ma-Mudra mit den Worten „ICH (Daumen und Zeigefinger), BIN (Daumen und Mittelfinger), GANZ (Daumen und Ringfinger), MUTIG (Daumen und kleiner Finger) – mehrmals hintereinander und immer lauter werdend.

Manchmal sagt sie sich auch: „ICH HAB MICH LIEB“ mit diesem Finge-Mudra.

Partner-Asanas

Wir schauen jetzt mal wo und mit wem Pippi so zusammenlebt...

Sie lebt in der Villa Kunterbunt!

- **Doppelter Hund**
- **Doppelter Tänzer**

Aber nicht alleine, wie ihr ja wisst... Sie lebt mit einem Affen zusammen, der heißt Herr Nilson.

- **Affentanz**

... und mit dem Kleinen Onkel. Das ist ihr Pferd.

- **Pferdeatmung & Asana Esel mit Wiehern**

Auf Kleiner Onkel macht sie gerne Kunststücke.

- **Superman-Pose (mit Bauch und Körper durchgestreckt) auf Rücken (Vierfüßler) der Eltern**
- **Mit dem Rücken auf dem Rücken der Eltern und strecken**
- **Doppelter Vierfüßler übereinander**

Ihr Vater ist Ephraim Langstrumpf. Der ist König von Taka-Tuka-Land und Seeräuberhauptmann. Der ist fast genauso stark und mutig wie Pippi! Und sein Piratenschiff heißt „Hoppetosse“

- **Doppelter Held**
- **Doppeltes Boot**

- Lasst uns mal die Segel hissen bei der Hoppetosse.

Ein Partner steht, der andere sitzt auf dem Boden, mit den Händen hinten abgestützt und versucht mit den Füßen ein Chiffontuch zu fangen, was der stehende Partner in die Luft geworfen hat. Das ist nun das Segel, das gehisst wird, nachdem es aufgefangen worden ist. Entweder in Boot-Position oder in in einen Schulterstand kommen. Rücken kann dabei auch abgelegt bleiben.

- Danach wird gewechselt.

Und was hat sie im Garten stehen? Genau! Einen Limonadenbaum!

- **Doppelter Baum**
- **ein Partner in Kind-Pose unter den andern in Hund Pose, auch der Erwachsene darf mal unter das Kind**

Pippi ist gaaaaanz stark! Pippi kann sogar kleiner Onkel hochheben! Mal sehen wie stark und mutig ihr seid! Zeigt mal eure Muskeln!

Paare dürfen sich nun an folgenden Partner-Asanas versuchen.

- **doppelter Tisch**
- **doppeltes Brett**
- **Blitz (Kind steht auf den Knien von stehendem Elternteil und wird gehalten)**

Kannst du deine Mama oder deinen Papa wegschieben???

- **Elternteil stellt sich mit dem Rücken vor das Kind und macht sich steif. Kind versucht wegzuschieben.**

Achtsamkeit

Pippi hat natürlich auch Freunde. Weiß jemand wie die heißen? Genau! Tommi und Annika! Die drei vertrauen sich ganz doll. Deshalb machen sie auch immer gerne dieses Spiel:

- **Vertrauensübung „fallender Baum“**

Außerdem lieben sie es mit dem **Schwungtuch** zu spielen! Sie lassen gerne Pom-Poms darin tanzen und versuchen diese so lange wie möglich im Tuch zu behalten. Nur am Schluss werden alle nach draußen katapultiert! Danach blasen sie die Pom-Poms mit einem Strohhalm wieder zusammen und räumen so auf. Pippi räumt ja nicht einfach mit den Händen auf...

Entspannung

Aber auch eine Pippi Langstrumpf braucht mal eine Pause. Sie lässt sich besonders gerne massieren. Das dürft ihr jetzt auch tun bei einer Pippi-Langstrumpf-Massagegeschichte.

Tipp: Die Massage-Geschichte findest du in unserem Download-Bereich.

Wenn noch Zeit ist, dürfen sich die Paare noch gegenseitig mit einem „Sei frech, wild und wunderbar wie Pippi-Zauberpinsel“ (Kosmetikpinsel) massieren bei ruhiger Musik

Abschluss

Wir kommen wieder alle im Kreis zum Sitzen. Ich gebe die Koshi rum und jedes Paar darf noch einmal sagen, wie es ihm nun geht und wie es ihm gefallen hat. Wir verabschieden uns mit einem Energiekreis über Händedruck und einem „Namasté, so wie ich bin, bin ich okay.“ ■